

ELLE.it

ELLE LOVERS

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER



Digita Qui

cerca &gt;

intimissimi

GIOIA A FASCIA

UN'INCREDIBILE TAGLIA IN PIÙ



SFILATE

MODA

SHOPPING

BEAUTY

MAGAZINE

CUCINA

SPOSA

OROSCOPO

SHOWBIZ

BLOG

# ELLE

EDECOR

NETWORK ELLE



## Spalle e braccia toniche

La ricetta giusta? Fitness, dieta, impacchi e onde radio



### Ginnastica fai-da-te

Partire dai Lateral Raise, le classiche alzate laterali. Meglio aggiungere un peso, per esempio una bottiglia d'acqua in mano. Braccia distese lunghe i fianchi, alzarle lateralmente in modo da posizionarle perpendicolari al pavimento. Ripetere questa azione per 20 secondi, con recupero di 10 secondi, per otto volte. Passare poi agli Shoulder press: sempre con le bottiglie d'acqua in mano, posizionale all'altezza delle orecchie, con i gomiti che puntano verso il pavimento. Distendere le braccia sopra la testa. Ripetere per 20 secondi, con recupero di 10 secondi, per 8 volte. Infine, i Deeps. Seduta sul bordo di una sedia (solida), fare presa con le mani sul sedile. Con le gambe distese, appoggiarsi sulle mani e sollevarsi leggermente. Effettuare una flessione delle braccia e, poi, abbassare



il bacino fin quasi a toccare il pavimento. Ritornare in posizione di partenza e ripetere per 20 secondi con recupero di 10 secondi, per 8 volte.

#### Movimento in palestra

«Perfette le discipline **derivate dalla boxe**: Fitboxe, Kickboxing o il nuovo SparringBall®: a ritmo di musica si tirano pugni, si irrobustiscono le spalle e si definiscono tricipiti e bicipiti», suggerisce Dorman Recines, trainer che ha introdotto in Italia il bootcamp. gli allenamenti dei marines .

#### Cosa mangiare

«Preferire cereali, proteine magre, molta frutta e verdure, pochi formaggi e uova. Eliminare zucchero e sale», dice Evelina Flachi, nutrizionista e consulente al Caesius Thermae & Spa Resort.

#### Le onde radio

«Per ridare turgore alle braccia, ecco la **radiofrequenza**, una tecnica non invasiva che riattiva la produzione di nuovo collagene. L'onda radio si trasforma in calore penetrando nel tessuto, il calore richiama il sangue, ovvero ossigenazione e produzione di collagene nel derma. Pelle più soda. Sei, sette sedute», consiglia il medico estetico Maria Gabriella [Di Russo](#).

#### Una penna tonificante

Per rassodare la pelle a tendina, una delle novità medico-estetiche è **Dermapen**. «È un device medico a forma di penna», dice Patrizia Gilardino, chirurgo plastico di Milano, «ed è dotato di sottilissimi aghi che, passati sulla cute, stimolano in modo naturale la produzione di collagene e la rivitalizzazione dei tessuti». Si può associare a tecnologie futuristiche come le onde d'urto Eswt, che rilasciano onde acustiche per stimolare la neoformazione di tessuto connettivo, utili anche per la riduzione di grasso e cellulite, sia sulle braccia sia in altre zone del corpo. Ciclo di 6 sedute settimanali. Per inf.: [istitutoimage.it](#).

#### Zenzero, caffè e argilla

Impacchi e sapienti massaggi sono alla base di due trattamenti della "5 Elements Spa" dell'Hotel Terme Merano. Il primo, a base di zenzero, si chiama **Creme minceur udvartana**. Ha un effetto drenante e dà compattezza alla pelle. Il secondo, Creme de Cafe, brucia i lipidi e rafforza la pelle grazie a caffeina e argilla (50 min., 85 euro). Perfetti per le braccia, ma anche per addome e glutei. Per informazioni: Hotel Terme Merano, Piazza Terme, 1, Merano (Bz), tel. 0473 259000, [hoteltermemerano.it](#).

[LEGGI ANCHE: 5 ESERCIZI DA FARE PER GAMBE MOZZAFIATO](#)

[CORPO PERFETTO: SCOLPIRE IL PUNTO VITA IN 5 MOSSE](#)

Paola Gervasio e Grazia Pallagrosi, 21 Maggio 2016

**TAGS: Viso & Corpo, Braccia, spalle, fitness, dieta, trattamenti**

0 commenti

Ordina per

Meno recenti ▼



Aggiungi un commento...

 Facebook Comments Plugin



#### **Nike Air Presto Ultra Flyknit**

Scopri come creare dei perfetti look glam e sofisticati partendo dalle sneakers



#### **#Unlockyourself**

Scopri i gioielli unici di UNOde50 e il nuovo fashion film